

Ana Maria

a semana em

**MOLETOM
PODE SER
ESTILOSO**

HIPERFOCO
Descubra o
significado
dessa palavra
dentro do TEA

**BELEZA
COREANA**
Segredos e
itens orientais
para sua pele

PET IDOSO
Cuidados
especiais
com nossos
velhinhos

**CONSÓRCIO
DA BELEZA**
Tratamentos
estéticos
podem ser
pagos assim!

CARREIRA
Aumente sua
produtividade
(e seu salário!)

Entrevista exclusiva

Danni Suzuki

Dona da própria história, ela conta como transformou dores antigas em força:

*“Vejo a importância
de, acima de tudo,
cultivar a fé”*

Podcast

AnaMaria

A cozinha mudou a minha vida

Série com
4 episódios

Já pensou em mudar de vida com uma simples receita culinária? Foi exatamente isso o que aconteceu com os nossos convidados da 1ª temporada do podcast A Cozinha Mudou a Minha Vida. Nesta série, vamos contar a história de empreendedores de sucesso, que mudaram as suas histórias a partir de uma receita.

EPISÓDIO #01

Já disponível!

Cleusa Maria da Silva,
dona da Sodiê Doces



EPISÓDIO #03

Já disponível!

Carolina Kechinski, CEO
da CaKech - Empório
de Pães & Doces



EPISÓDIO #02

Já disponível!

Carol Martineli, dona
da Carol Coxinhas



EPISÓDIO #04

Já disponível!

Willians Tadeu, dono
da B.Cup! Batata Frita



Ouçá agora
nas principais
plataformas
de áudio:



Spotify



Apple Podcasts



Pocket Casts



Overcast



Amazon Music



Google Podcasts



Castbox



Stitcher



RadioPublic





A DOR PODE VIRAR FORÇA

Desta vez, abrimos **AnaMaria** com uma mulher que não apenas conta sua história - ela escreve, dirige e transforma cada capítulo. Danni Suzuki compartilha os desafios que enfrentou como atriz, mãe e mulher em espaços onde muitas portas ainda precisam ser abertas. Com novos projetos, papéis e conquistas, Danni, que sofreu abuso quando era criança, mostra que toda dor pode virar força! E por falar em força e cuidado, nossa edição também traz dicas para fortalecer a autoestima. Mergulhamos no universo da rotina de skincare coreana: passos e segredinhos que fazem toda a diferença, além de uma vitrine recheada de produtos orientais. E ainda: sabia que já existe consórcio para tratamentos de beleza? Explicamos como ele funciona! Também no universo do autocuidado, falamos sobre a perimenopausa, fase de transição que afeta o corpo e as emoções - e que merece atenção e acolhimento. Nessa edição, **AnaMaria** traz dicas para quem quer crescer na carreira e aumentar a produtividade (e o salário), com mudanças simples na rotina. Tem muita informação e dica boa para você!

Boa leitura e
até semana que vem!



Lígia Menezes, editora



*Transformar
dor em força é
uma das formas
mais bonitas
de liberdade*



Djamila Ribeiro,
professora e escritora brasileira



FOTO DE CAPA:
NANDA ARAUJO

FALE COM A GENTE



E-mail
lmenezes_colab@perfilbr.com.br



Site
revistaanamarial.com.br
AnaMaria Receitas
anamariareceitas.com.br



Cartas
Av. Eusébio Matoso,
1.375, 5º andar,
Butantã,
CEP 05423-180,
São Paulo/SP, Brasil

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS



Instagram
Instagram.com/revistaanamarial
Instagram receitas
Instagram.com/anamariareceitas



Facebook
Facebook.com/revistaanamarial
Facebook receitas
Facebook.com/AnaMReceitas



Twitter
Twitter.com/revistaanamarial



YouTube
YouTube.com/TVRevistaAnaMaria

Para anunciar em AnaMaria:

Telefone (11) 2197-2000 |

E-mail:
publicidade@editoracaras.com.br

Venda de Conteúdo: para
direitos de reprodução dos textos
e imagens de ANAMARIA, e-mail:
licenciamento@caras.com.br;
arquivo@caras.com.br



Astrologia ajuda no relacionamento entre pais e filhos!

A astrologia oferece caminhos para desenvolver os relacionamentos, ajudando as pessoas a conviverem melhor

A astrologia pode te ajudar a compreender seu filho e melhorar a relação entre vocês. Veja só:

PAI/MÃE DE ÁRIES: pode ser severo demais e não ter paciência. **Filho(a) de Áries:** naturalmente líder, tem pouca paciência para estudar.

PAI/MÃE DE TOURO: costuma ser rígido e exigente. **Filho(a) de touro:** tem disciplina natural e se sai bem na escola.

PAI/MÃE DE GÊMEOS: estimula a curiosidade dos filhos. **Filho(a) de Gêmeos:** precisa de estímulo intelectual constante, são cheios de ideias.

PAI/MÃE DE CâNCER: valoriza muito a família. **Filho(a) de Câncer:** magoa-se com facilidade e tem excelente memória.

PAI/MÃE DE LEÃO: tem expectativas altas em relação aos filhos. **Filho(a) de Leão:** cheio de autoestima, precisa de críticas cuidadosas.

PAI/MÃE DE VIRGEM: ama a ordem, mas isso pode tornar a convivência um pouco tensa.

Filho(a) de Virgem: precisa de rotina, mas quer explicações claras antes de aceitar regras.

PAI/MÃE DE LIBRA: afetuoso e gentil, estimula boas maneiras e

aprecia filhos educados. **Filho(a) de Libra:** deve ser estimulado a tomar decisões sozinho.

PAI/MÃE DE ESCORPIÃO: exigente e, por vezes, severo. **Filho(a) de Escorpião:** tem energia emocional intensa e precisa de atividades que ajudem a canalizá-la.

PAI/MÃE DE SAGITÁRIO: Busca novos desafios e compartilha isso com os filhos.

Filho(a) de Sagitário: agitado, alegre e criativo. Rejeita imposições rígidas.

PAI/MÃE DE CAPRICÓRNIO: focado no sucesso dos filhos, pode ser controlador.

Filho(a) de Capricórnio: gosta de rotina, se interessa por leitura e esportes individuais.

PAI/MÃE DE AQUÁRIO: estimula a independência e aposta em métodos modernos de educação. **Filho(a) de**

Aquário: inteligente e criativo, aprende com rapidez.



PAI/MÃE DE PEIXES: tende a evitar correções, mesmo verbais, e a oferecer estímulos artísticos.

Filho(a) de Peixes: sensível, não se adapta bem a escolas rígidas.

Por **Vanessa Alvaiz**, astróloga, numeróloga, psicanalista e terapeuta Junguiana - @vanessalvaiz

Quer ganhar autoconhecimento? Aprenda a interpretar seu mapa astral com nosso curso exclusivo de astrologia. Saiba mais em: <https://revistaanamaria.com.br/curso-completo-como-interpretar-seu-mapa-astral/>



PRESIDENTE

Luís Fernando Maluf

VICE-PRESIDENTE

Wardi Awada

DIRETORES CORPORATIVOS

Comercial:

Márcio Maffei

Publicidade:

Fernando Leomil

Finanças e Controle:

Filipe Medeiros

Internet:

Tomás Rocha Sampaio

Marketing e Circulação:

Luciana Romano

Diretora de Redação:

Lana Bitu

Conteúdo digital:

Ademir Correa

AnaMaria

(Lançada em 1996)

Editora: Lígia Menezes

Editora de Arte (colaboradora): Gizele Aguzzino

Revisão: Helien Ribeiro

Fotografia: Talnara Amaral;

Prepress: Emerson Cação.

A revista AnaMaria pode ser encontrada nas melhores bancas digitais. Qualquer dúvida, você pode entrar em contato diretamente com a banca parceira que você já acessa

PARA ASSINAR OU RESOLVER OS

ASSUNTOS RELATIVOS À SUA ASSINATURA

DIRETO COM A EDITORA, ACESSO:

www.assinadubio.com.br/faleconosco

SE PREFERIR LIGUE:

São Paulo: (11) 3512-9479

Rio de Janeiro: (21) 4063-6989

Belo Horizonte: 31 4063-8156

Segunda a sexta-feira das 9h às 18h

EDITOR RESPONSÁVEL

Wardi Awada





Comer **por dois**?

Engravidar não significa dobrar a quantidade de comida no prato; confira o que realmente deve mudar na alimentação da gestante

A frase “comer por dois” é uma das mais ouvidas pelas gestantes - e uma das mais mal interpretadas também. Ao contrário do que muita gente pensa, engravidar não significa dobrar a quantidade de comida, mas redobrar a atenção com a qualidade do que vai ao prato.

Durante a gestação, o corpo precisa de mais energia e nutrientes para sustentar o desenvolvimento do bebê. Mas isso não significa exagero: no primeiro trimestre, a necessidade calórica não muda. Só a partir do segundo trimestre recomenda-se um aumento de cerca de 300 a 400 calorias por dia, o equivalente a um lanche com fruta, iogurte e castanhas, por exemplo.

Mais importante do que a quantidade é focar nos nutrientes certos:

Ácido fólico: presente em vegetais verde-escuros como espinafre e brócolis, feijão e abacate, ajuda a prevenir malformações.

Ferro: encontrado em carnes vermelhas, leguminosas e folhas verdes, previne a anemia.

Vitamina B12: carnes, ovos, leite e derivados, é

essencial para o sistema nervoso do bebê.

Cálcio: laticínios, tofu, gergelim, vegetais verdes, é fundamental para os ossos.

Vitamina D: gema de ovo, peixes, cogumelos e exposição solar moderada, facilita a absorção do cálcio.

Ômega-3: contribui para o desenvolvimento cerebral. Encontrado nos peixes como salmão e sardinha, sementes de linhaça e chia.

Fibras: frutas, legumes, verduras, grãos integrais, ajudam no funcionamento do intestino.

Dica prática: monte pratos coloridos e variados, priorizando alimentos in natura. Planeje lanches saudáveis entre as refeições para manter a energia estável.

Lembre-se: comer por dois não é comer o dobro, mas nutrir dois corpos com carinho e consciência.



Por Amanda Figueiredo, nutricionista especialista em saúde da mulher
[@nutriamandafig](#)

*Envie suas dúvidas para Amanda no [@nutriamandafig](#)



MISTÉRIO À BEIRA-MAR

Nem tudo é o que parece em Sereias, principalmente o título

Resenha de Beatriz Cyrino

Programas de televisão sobre sereias e outros seres mitológicos eram muito comuns na minha infância - e eu assistia cada um com o maior prazer. Quando eu cliquei para ver o primeiro episódio de *Sereias*, a nova minissérie de suspense da Netflix, foi exatamente essa ideia que eu tinha em mente. Imagine a minha surpresa quando eu cheguei na metade da série, que estreou dia 22 de maio na plataforma, e percebi que nada tinha a ver com mitologia. Mas isso não me impediu de chegar ao fim, e digo mais: no mesmo dia em que comecei.

POR TRÁS DO NOME

Em *Sereias*, Simone parece viver um conto de fadas. Depois de largar a faculdade

de direito, ela deixa a família para trabalhar como assistente pessoal da socialite e filantropa, Michaela Kell, e viver à beira-mar em uma ilha isolada de Nova York, nos Estados Unidos. A vida parece ir de vento em poppa, até que sua irmã mais velha Devon, irritada, decide ir atrás dela para prestar contas. O motivo é simples: Simone não atende às ligações e não responde suas milhões de mensagens, nem mesmo o SOS criado pelas duas e nomeado de sereias. Mas, ao ver de perto o que acontece na propriedade da magnata - e seus arredores -, o que mais a impressiona, além das paisagens belíssimas, é a estranha relação das duas. Devon desconfia que essa dinâmica vai muito além de um simples emprego e suspeita até que a irmã possa

estar envolvida em uma espécie de culto. Preocupada com o comportamento de Simone, a mais velha decide salvá-la. Ela só não esperava que sua adversária, Michaela, fosse tão astuta, que parece não querer perder o poder que tem sobre a assistente.

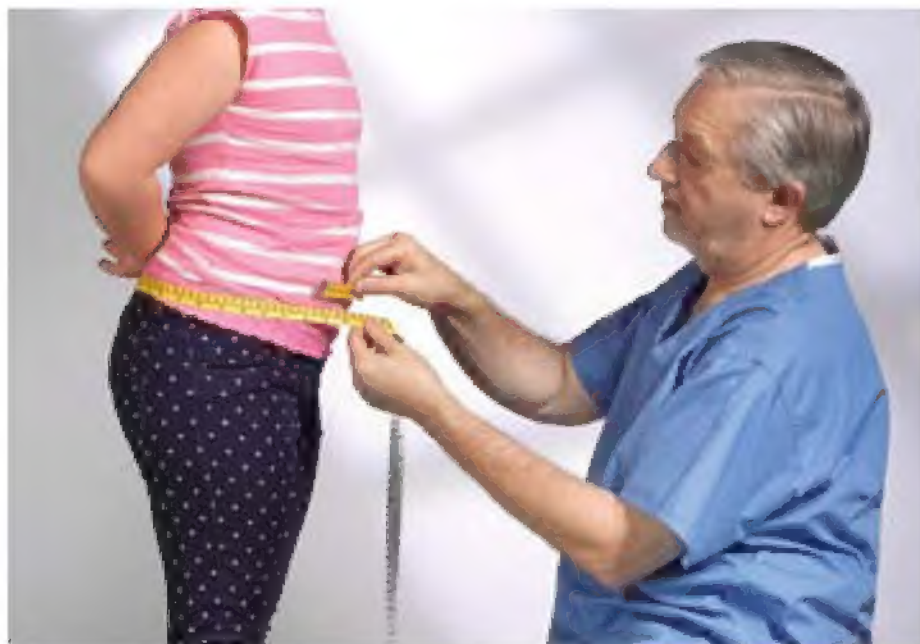
PODE DEIXAR A DESEJAR

Conforme os episódios avançam - bem rápido, devo dizer, já que a história se passa em apenas um fim de semana -, surgem elementos quase sobrenaturais e até algumas ambiguidades. Isso me fez pensar que talvez o nome escolhido para a produção não tenha sido à toa no fim das contas. Apesar da forma como a minissérie é concluída ter me surpreendido, principalmente ao perceber como o ciclo se repete

(entendedoras entenderão), o fim deixa algumas questões em aberto. Para mim, não foram respostas que fizeram falta para o pleno entendimento da mensagem que a série quer passar. A falta de informações concretas sobre alguns dos acontecimentos abre margem para a imaginação e reforça o clima enigmático da trama. Se isso foi intencional ou não, eu não sei, mas, para além do fim, o desenvolvimento é muito bom e vale a pena assistir para tirar as próprias conclusões. Além de Julianne Moore, integram o elenco: Milly Alcock (*A Casa dos Dragões*), Meghann Fahy (*The Bold Type*) e Kevin Bacon (*Footloose*). Conta com cinco episódios.

BRASIL: OBESIDADE AFETA UMA EM CADA 7 CRIANÇAS

De acordo com dados do Ministério da Saúde de 2023, uma em cada sete crianças brasileiras está acima do peso. A obesidade infantil é um distúrbio crescente que vai além das questões físicas, podendo comprometer o desenvolvimento cognitivo, emocional e social ao longo da vida. Segundo o pediatra Adalberto Stape, credenciado da Omint, os impactos do excesso de peso podem incluir diabetes tipo 2, apneia do sono, problemas ortopédicos e até puberdade precoce, além de funções como atenção, memória e planejamento, devido ao estado inflamatório crônico e às alterações hormonais associadas à condição. A prevenção deve começar cedo, já na introdução alimentar. A forma como os pais apresentam os alimentos, respeitam os sinais de fome e evitam punições ou recompensas com comida influencia diretamente a relação da criança com a alimentação.



LICENÇA-PATERNIDADE MAIOR AUMENTA DURAÇÃO DA AMAMENTAÇÃO

Um estudo da Northwestern University, publicado em março de 2025, revelou que pais que tiram pelo menos duas semanas de licença-paternidade aumentam em 31% as chances de suas parceiras manterem a amamentação por oito semanas após o parto. A pesquisa reforça que o envolvimento do pai no pós-parto melhora o suporte emocional à mãe, reduz o estresse e contribui para o sucesso da amamentação. Os médicos Paulo Telles, da Sociedade Brasileira de Pediatria, e Juliana Alves destacam que a presença ativa do pai também fortalece vínculos familiares e ajuda na construção de um ambiente mais equilibrado. No Brasil, onde a licença-paternidade padrão é de apenas cinco dias, eles defendem a ampliação desse período como medida de saúde pública e equidade de gênero. Além de apoiar a mãe nos cuidados com o bebê, uma licença mais longa permite que o pai participe efetivamente da rotina doméstica, reduzindo a sobrecarga materna e promovendo maior igualdade no mercado de trabalho.

40,82% DA RENDA DOS BRASILEIROS É DESTINADA PARA IMPOSTOS E TAXAS

Em 2025, você trabalhou até 29 de maio – o equivalente a 149 dias – apenas para quitar tributos, segundo levantamento do Instituto Brasileiro de Planejamento e Tributação (IBPT). A carga tributária efetiva, que representa 40,82% da renda, é composta por impostos sobre o consumo, seguidos por tributos sobre a renda e o patrimônio. O número de dias dedicados a impostos mais do que dobrou desde 1970, quando o total era de 76 dias.

Mesmo com arrecadação alta, especialistas criticam o baixo retorno em serviços públicos e o sistema considerado regressivo e ineficiente. A análise também revela que o impacto tributário varia conforme a faixa de renda: quem ganha até R\$ 3 mil por mês trabalha os mesmos 149 dias que quem recebe até R\$ 6.500, enquanto contribuintes de renda superior a R\$ 10 mil trabalham até 5 de junho. Em comparação internacional, o Brasil figura entre os países com maior carga de trabalho dedicada a impostos, embora ofereça serviços abaixo dos padrões dos países desenvolvidos.

DONA DA PRÓPRIA HIS TÓ RIA





DANNI SUZUKI FALA SOBRE OS DESAFIOS DA CARREIRA E SOBRE COMO TRANSFORMOU DORES ANTIGAS EM FORÇA PARA SEGUIR EM FRENTE

Lígia Menezes

Mãe, atriz, diretora, palestrante, ativista e agora também membro da Academia Brasileira de Neurociência e Psicoespiritualidade, Danni Suzuki tem feito de sua trajetória um espaço de constante expansão. Em meio a gravações, aulas e projetos sociais, ela não abre mão de estar presente na rotina do filho Kauai, de 13 anos. Em entrevista à **AnaMaria**, Danni fala sobre as dores que precisou curar, as barreiras que enfrentou - inclusive, dentro da indústria cinematográfica - e as escolhas que a fizeram mais forte. "Cada experiência, boa ou ruim, contribui para o crescimento", resume ela, que não para! Apenas neste ano, Danni estreia duas novas séries, *Capoeiras* (Disney+) e *(In)Vulneráveis* (NBCUniversal), e segue abrindo caminhos para que outras mulheres possam ocupar, com orgulho, todos os espaços.

Danni, você é atriz, diretora, roteirista, professora, palestrante, ativista... e ainda mãe! Como é equilibrar tantos papéis?

É um grande desafio, mas também é uma fonte de energia e de realização. Cada função que assumo me completa de forma diferente e me ajuda a crescer. A chave é a organização e priorizar o que é mais importante, mantendo sempre um espaço para mim mesma e para a minha família.

Em meio a tantos compromissos profissionais, o que você faz questão de manter na sua rotina com seu filho? Que tipo de mãe você se considera hoje?

Estou sempre com ele nas coisas mais simples da rotina do dia: acompanho os treinos de tênis dele, muitas vezes sendo a boleira mesmo (risos); comemos juntos; vemos filmes juntos; muitas vezes ele dorme comigo, então rezamos juntos antes de dormir; cozinhamos; surfamos; jogamos videogame... Me considero uma mãe bastante presente e amorosa. Busco estar atenta às necessidades dele, lembrando sempre suas melhores habilidades e qualidades, e o incentivo a ser curioso e respeitoso com o mundo ao redor.

A criação da sua mãe foi marcada por muita disciplina e livros de autoajuda. Hoje, olhando para trás, que marcas essa educação deixou em você – e o que você escolheu repetir (ou não) com seu filho?

A disciplina e os ensinamentos de fortalecimento da personalidade que minha mãe continuam a pontuar na minha vida e procuro transmitir ao Kauai. Acho importante equilibrar disciplina com liberdade, então, o incentivo a explorar e a aprender com suas próprias experiências.

Você já falou publicamente sobre o abuso que sofreu na infância e a falta de acolhimento ao relatar o que aconteceu. Que mensagem gostaria de deixar para

outras mulheres que ainda carregam traumas antigos e sentem culpa ou silêncio?

É muito delicado, porque cada mulher ou homem que sofreu abusos lida de uma forma diferente e carrega essas experiências com pesos distintos. Mas minha mensagem é que, certamente, não estamos sozinhos, e é fundamental buscar apoio e ressignificar essa dor, esse sentimento, para que a vida abra novas possibilidades de crescimento. É preciso entender que a culpa nunca é sua. Compartilhar sua história, quando estiver pronta, pode ser um passo importante para a cura.

Os bastidores da indústria do entretenimento também trouxeram situações difíceis, como assédios que você só reconheceu anos depois. Você sente que o ambiente mudou para as mulheres nos últimos anos?

Está começando a querer mudar, com mais conscientização e apoio, mas ainda falta um movimento mais forte, igualitário e que traga a verdadeira diversidade. Hoje, há mais espaço para falar sobre assédios e enfrentar essas questões de frente, mas ainda há muito a ser feito para garantir um ambiente verdadeiramente seguro e respeitoso.

Você foi a primeira brasileira com ascendência asiática a protagonizar um longa nos cinemas. Como foi viver Naomi, em "Segredos"? O que esse papel despertou em você?

Interpretar a Naomi foi um desafio incrível. Ela despertou em mim uma força muito interessante e me fez acreditar mais ainda que estou pronta para grandes desafios. Profissionalmente falando, atuar em um filme de drama tão profundo em outra língua testou minhas capacidades e me deixou confortável. Como mulher, esse papel me fez refletir sobre identidade e a importância de contar histórias de pontos de vista diferentes. A gente julga muito a vida do outro sem saber. E isso é bastante complexo.

Você passou por um divórcio e costuma falar com maturidade sobre o tema. Como foi o processo de reconstrução pessoal e o que aprendeu sobre si mesma depois disso?

Hoje, vejo que é um processo de grande aprendizado e de autodescoberta. Foi um trabalho de reconstrução que me ensinou sobre resiliência e a importância de manter minha essência, de conhecer mais minha personalidade e limitações. Aprendi a valorizar ainda mais a minha independência e a me respeitar melhor.

Hoje, qual é a sua visão sobre o amor? Você acredita que existe uma idade, um momento ou um jeito certo para se apaixonar?

Acredito que o amor não tem idade, momento ou jeito certo para acontecer. Ele pode surgir de formas inesperadas e em qualquer fase da vida. O importante é estar aberto e aprender com cada relação. Estou sempre pronta para me apaixonar outra vez.

Entre tantas conquistas, o ativismo social sempre esteve presente na sua trajetória. De que forma as viagens e os projetos com refugiados transformaram sua percepção sobre a vida?

Trabalhar com eles é sempre uma oportunidade de valorizar mais as pequenas coisas da vida, os momentos simples. Vejo a importância de praticar a empatia e acima de tudo cultivar a fé. A capacidade de resiliência humana é realmente algo extraordinário. E nosso crescimento definitivamente é coletivo.

E por fim, o que a Danni de hoje diria para a Danni de anos atrás?

Confie no seu caminho, mesmo quando ele parecer incerto. Deus sabe o que está fazendo. Cada experiência, boa ou ruim, contribui para o seu crescimento. Mantenha-se fiel a quem você é, você é o criador da sua realidade, não pare! Nunca desista dos seus sonhos. Sua hora não vai chegar, cada passo é seu tesouro.



Vejo a importância de praticar a empatia e, acima de tudo, cultivar a fé. A capacidade de resiliência humana é algo extraordinário.

Carreira a todo vapor

Depois de alcançar um marco histórico no cinema nacional ao protagonizar 'Segredos', tornando-se a primeira brasileira com ascendência asiática a liderar um longa, Danni continua expandindo seu repertório. Neste ano, além de estreitar na série "Capoeiras" (Disney+) e "(In) Vulneráveis", produção original da NBCUniversal que será exibida no Universal TV, ela soma ainda três novos papéis fora das telas: tornou-se Apoiadora de Alto Perfil da ACNUR, Diretora Social do Instituto Cultural Brasil Japão e membro fundador da Academia Brasileira de Neurociência e Psicõespiritualidade da UERJ.

Estilosa de moletom!

Veja como transformar o moletom no protagonista dos seus looks

Lígia Menezes

Se antes o moletom era roupa de ficar em casa, hoje ele brilha nas ruas e nas passarelas. A peça, que nasceu no universo esportivo e migrou para o streetwear, virou queridinha de quem não abre mão de conforto, mas adora montar um look cheio de personalidade. A melhor parte? Dá para usar moletom o ano todo, combinando com peças clássicas, casuais ou fashionistas. A seguir, reunimos ideias de looks que provam como o moletom pode ser muito mais do que uma roupa para dias frios ou preguiçosos. Escolha a sua favorita e inspire-se.

1. Calça de moletom + camisa polo + bota

Quer transformar aquela calça de moletom básica em um look estiloso? Combine com camisa polo e botas de salto. O contraste entre o despojado e o elegante traz modernidade. Para arrematar, invista em brincos dourados ou acessórios marcantes.



2. Blusa de moletom + saia xadrez colegial

Moletom e saia? Sim! Misture o estilo urbano da blusa com a delicadeza da saia preppy e crie um look jovem e criativo. Um tênis confortável e uma bolsinha estilosa completam o visual.



3. Calça de moletom + camisa + cardigã

Esse look une três peças que, juntas, formam um combo fashion. A camisa traz sofisticação, o cardigã adiciona estilo e a calça de moletom garante o conforto.



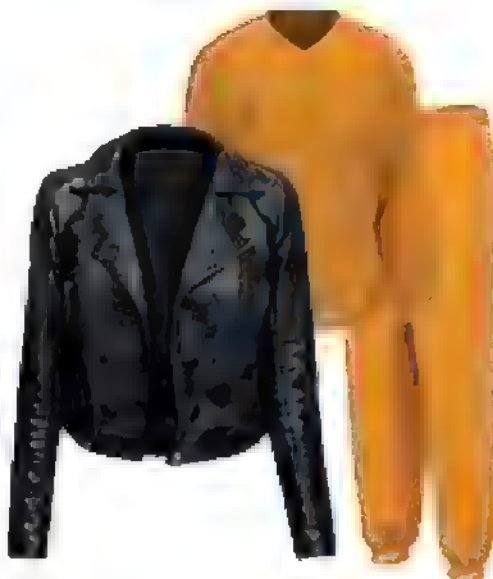
4. Moletom + trench coat + calça branca

Sim, moletom pode ser elegante! Combine a peça com um trench coat clássico e uma calça reta branca. Escolha botas confortáveis e acessórios neutros para completar. Esse visual é ideal para o outono ou aqueles dias mais fresquinhos.



5. Conjunto de moletom + jaqueta estruturada

Conjuntos de moletom são práticos e estilosos. Para tirar o ar de "roupa de ficar em casa", jogue uma jaqueta de couro por cima e aposte em tênis neutros.



6. Moletom + saia midi

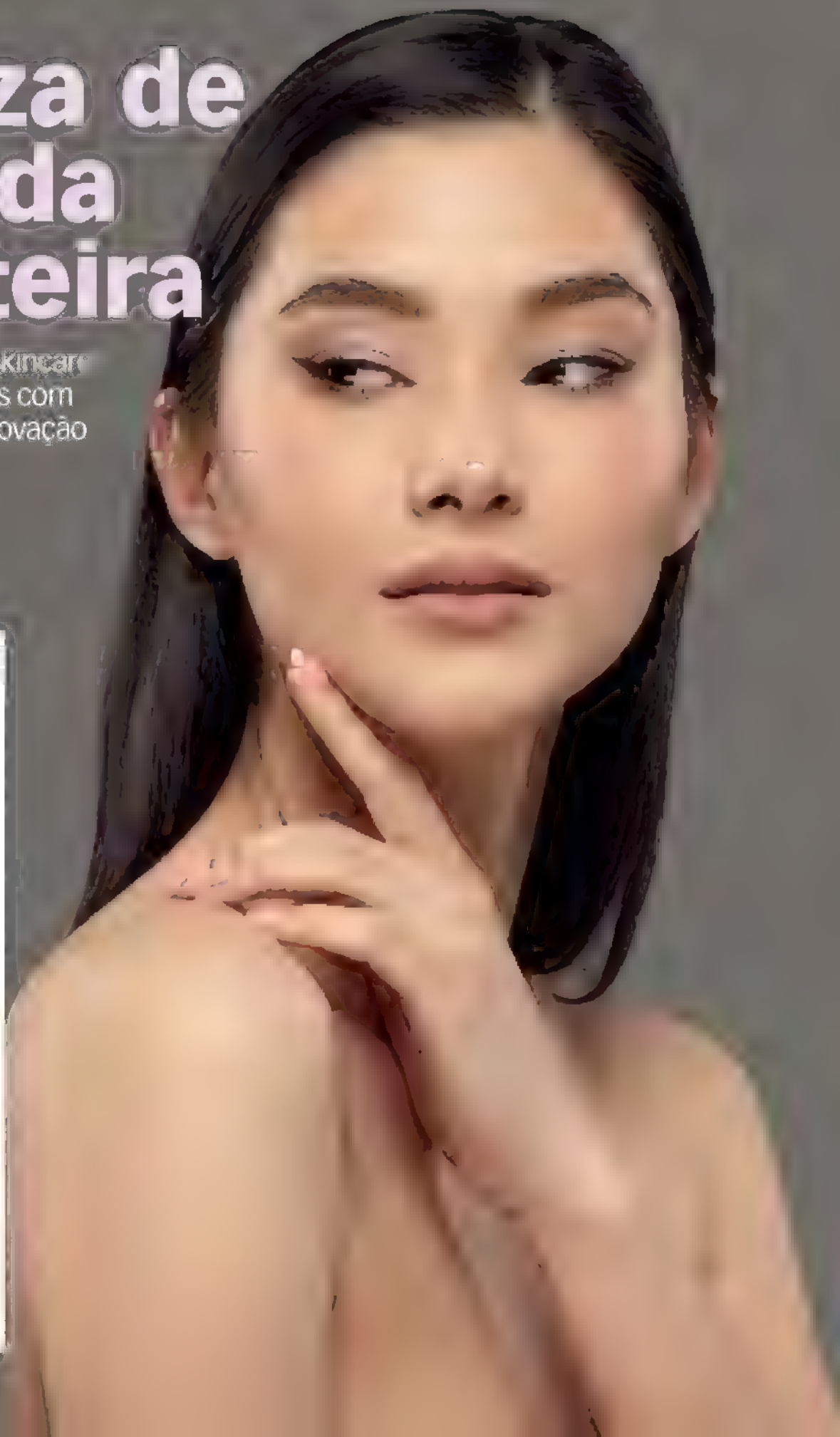
Quer um look confortável que funcione do almoço com a família ao compromisso de fim de tarde? Combine um moletom básico com uma saia midi ou jeans com fenda. Finalize com tênis ou botas e uma bolsa descolada.



Beleza de fora da fronteira

Rotina coreana de skincare conquista brasileiras com sua praticidade e inovação
Beatriz Cyrino

Já pensou em transformar os cuidados com a pele em um ritual de bem-estar? Essa é a proposta do skincare coreano, ou K-Beauty, como ficou conhecido e famoso nas redes. Com uma rotina baseada na prevenção e no uso de camadas leves de hidratação, essa abordagem conquistou mulheres do mundo todo, inclusive, as brasileiras. Mais do que um conjunto de produtos, a rotina de beleza coreana é guiada por uma filosofia que prioriza a saúde da pele no longo prazo. Isso significa cuidar todos os dias e não apenas quando os problemas aparecem. Para isso, ela propõe uma sequência de etapas que limpam, tratam, hidratam e protegem o rosto de forma gentil e eficaz.



PELE PERFEITA É PELE NATURAL

"A pele perfeita é parte do look. No estilo coreano, a maquiagem é quase sempre leve e translúcida, então, a saúde da pele é a grande protagonista", explica Jimmy Lee, diretor da SISI Cosméticos, marca de cosméticos coreanos. Segundo ele, essa valorização da pele natural muda a forma como as mulheres consomem beleza. A proposta não é cobrir imperfeições, mas conquistar uma pele viçosa, uniforme e luminosa com cuidados constantes. Esse conceito se reflete nos dados de mercado: de acordo com o Ministério de Segurança Alimentar e Medicamentos da Coreia do Sul, as exportações de cosméticos do país cresceram 20% em um ano,



ROTINA DE CUIDADOS COM A PELE

A rotina tradicional coreana pode ter de 7 a 12 passos focados em construir uma pele equilibrada e luminosa, com efeito "glass skin" (ou pele de vidro). Segundo a dermatologista Renata Castilho, o passo a passo mais comum inclui:

1. Óleo de limpeza (remove maquiagem e impurezas oleosas);
2. Gel de limpeza (elimina sujeiras à base de água);
3. Esfoliação suave (de uma a 2 vezes por semana);
4. Tônico hidratante ou calmante;
5. Essência (hidrata profundamente);
6. Sérum (com ativos como ácido hialurônico ou niacinamida);
7. Máscara facial (opcional);
8. Hidratante;
9. Protetor solar (de dia) ou creme noturno (de noite).

Importante lembrar que a rotina deve ser adaptada conforme o tipo de pele e o tempo disponível. A dermatologista reforça que as etapas mais importantes para todas as peles são: limpeza, hidratação e proteção solar. Já produtos como esfoliantes, essências e máscaras podem ser usados de forma complementar.

SKINCARE COREANO: O QUE É E COMO APLICAR

Aqui no Brasil, marcas como a SISI e a Océane ajudaram a popularizar o K-Beauty com um olhar prático e tropicalizado. "Quando decidimos trazer o skincare coreano para o Brasil, a ideia era manter todas as etapas.

produtos que se encaixem na rotina e no clima daqui", conta Michel Chehaibar, CEO e fundador da Océane.

A solução foi manter os pilares mais importantes, como a limpeza e a hidratação, além de apostar em produtos multifuncionais. "Também trouxemos outros hábitos que ajudam a potencializar os resultados dos produtos, como para estimular a circulação e melhorar a absorção dos

uma experiência", diz o executivo. Parte do sucesso do skincare coreano está também na experiência sensorial: transformam o cuidado com a pele em um momento de prazer. É com a influência crescente nas redes sociais — só no TikTok, a hashtag #koreanskincare soma mais de um milhão de vídeos publicados — essa filosofia de beleza

Com um portfólio inteiro fabricado na Coreia do Sul, a Océane não teve problemas quando o boom do skincare começou. "A gente trouxe esse conceito durante a pandemia, então, quando as pessoas passaram a falar mais sobre bem-estar, autocuidado e rotina de beleza, a

Observe as necessidades da sua pele

Apesar dos benefícios, Renata alerta que cada pele tem necessidades únicas, e seguir tendências das redes sociais sem orientação pode trazer riscos.

"Pele não é tendência, é biologia individual. O que funciona para uma pessoa pode não servir para outra", explica.

Entre os erros mais comuns estão a mistura de ativos irritantes, uso excessivo de esfoliantes e a aplicação de produtos oclusivos em peles oleosas, o que pode causar acne ou sensibilidade. O ideal é começar com poucos produtos, observar a resposta da pele e, sempre que possível, buscar orientação dermatológica.

K-BEAUTY

Os produtos coreanos vieram para ficar - nós te indicamos os melhores!

Beatriz Cyrino

O skincare asiático atravessou fronteiras e chegou ao Brasil. Hit nas redes sociais, o passo a passo coreano dos cuidados com a pele conquistou uma legião de fãs que compartilham do objetivo de conquistar uma pele luminosa, sem rugas, sem oleosidade e com muita hidratação. Os produtos de hoje reúnem tudo isso.

***Aqua Rich Watery
Essence FPS 50,
Bioré - R\$ 89,90***

Protetor solar em textura de gel que não deixa a pele pegajosa após o uso. Com FPS 50, tem alta proteção, além de potencial de hidratação. Seca, mas não tira o viço da pele. Indicado para todos os tipos de pele, mas não recomendaria para quem gosta de pele matte. Pode ser usado tanto no rosto como no corpo.

***Vitamin C Eye Cream,
Océane - R\$ 42,90***

Além da vitamina C, a fórmula conta com manteiga de karité e óleo de jojoba. É um creme potente para a área dos olhos, ideal para quem sofre com olheira e linhas finas nessa região. Também tem ação clareadora. Seca rápido e pode ser usado de dia e à noite.

***Gokujuyun Oil Cleansing,
Hada Labo - R\$ 84,90***

Com dois tipos de ácido hialurônico, retém a hidratação na pele e remove suavemente o excesso de oleosidade sem agredi-la. Apesar da textura em óleo, não é pegajoso. Recomendado para todos os tipos de pele. Caso você tenha tendência à oleosidade, o ideal é realizar a limpeza com sabonete em seguida.

***Sisi Multi Balm Stick,
Sisi Beauty - R\$ 150***

Em bastão, o bálsamo ajuda a formar uma barreira de umidade para proteger e hidratar profundamente a pele, além de prevenir rugas e linhas finas. Multifuncional, pode ser usado no rosto, corpo e lábios e o formato permite uma aplicação rápida e prática, ideal para carregar na bolsa e usar nos dias corridos. Recomendado para peles secas.

***Clean it Zero,
Banila Co - R\$ 199,90***

Removedor de maquiagem em textura de bálsamo, que limpa a pele suavemente as impurezas da pele com um acabamento hidratante sem deixá-la ressecada. Ideal para tirar a maquiagem pesada ou à prova d'água. E o melhor: não deixa a pele oleosa.



QUANDO OS PELOS FICAM BRANQUINHOS

Seu pet está envelhecendo? Veja como garantir mais conforto e bem-estar nessa fase

Lígia Menezes



Todo mundo que convive com um cachorro já desejou, pelo menos uma vez, que ele vivesse para sempre

Com tanto amor, lealdade e companhia boa, seria mais do que justo. E embora o tempo passe rápido demais para eles, é possível garantir qualidade de vida e muito carinho durante a velhice. Mas, afinal, o que muda quando o pet entra na terceira idade? Assim como os humanos, os cães mais velhos começam a apresentar sinais do tempo: andam mais devagar, dormem com mais frequência, sentem mais frio e podem ter dificuldade para controlar as necessidades. Por isso, alguns cuidados se tornam ainda mais importantes.

1. Adapte a alimentação do seu pet

3. Higiene também é cuidado

5. Visitas frequentes ao veterinário

2. Não esqueça dos exercícios físicos

4. Acessórios que fazem a diferença

VOCÊ SABIA?

Cada pet envelhece de um jeito e a terceira idade chega em momentos diferentes.

A idade em que os bichinhos entram na fase sênior varia conforme a espécie, a raça e o porte. Em geral:

- Cães de pequeno porte: a partir dos 8 ou 9 anos
- Cães de grande porte: a partir dos 6 ou 7 anos
- Gatos: a partir dos 8 anos



Cães idosos necessitam de cuidados especiais

FIQUE DE OLHO NOS SINAIS DA TERCEIRA IDADE:

- >> Menos energia e disposição
- >> Pelos brancos ou mais opacos
- >> Dificuldade para subir escadas ou pular
- >> Mudanças de comportamento (mais quieto ou carente)
- >> Apetite irregular ou problemas digestivos
- >> Perda de visão e audição
- >> Problemas dentários
- >> Incontinência urinária
- >> Dores nas articulações

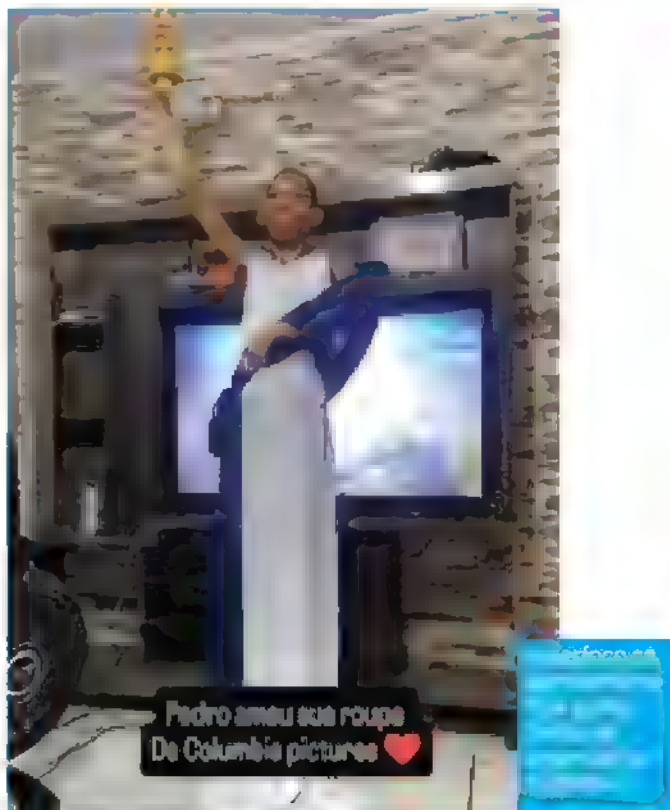


O termo ganhou popularidade nas redes sociais como sinônimo de interesse intenso por um assunto específico, mas em pessoas com autismo, característica vai além

Jéssica Batista

Você encontra um novo hobby e se pega horas a fio pesquisando tudo sobre determinado assunto. Mas, esse interesse pode passar e migrar para outro com o tempo. Na web, uma palavra queridinha da internet tem sido usada para dar nome a essa dedicação extrema: hiperfoco. Mas, o hiperfoco tem um significado muito mais profundo no Transtorno do Espectro Autista (TEA). Pessoas dentro do espectro tendem a manter esse interesse ao longo da vida, tornando-se verdadeiros “especialistas” em temas curiosos.

O caso do Pedro: quando o hiperfoco vai além da curiosidade



Pedro é um menino autista que viralizou na web após sua mãe, Jaqueline Lima, publicar vídeos mostrando a rotina da família. O curioso hiperfoco dele é a imagem da estátua da Columbia Pictures, que aparece no início dos filmes da produtora. Nos vídeos, ele se veste e age como a Dama da Tocha, reproduzindo cada detalhe com

atenção impressionante. “No TEA, o hiperfoco é uma forma de organização cognitiva. Ele representa uma concentração intensa e prolongada em determinados assuntos que despertam grande interesse”, explica Fábio Coelho, psicólogo especialista em TEA e sócio-diretor da Academia do Autismo e da Clínica Mosaico, em entrevista à **AnaMaria**.

MAIS DO QUE UM HOBBY: UM JEITO DE EXISTIR

Se o hiperfoco virou meme nas redes sociais, é bom lembrar que, para muitos, ele é parte da identidade. Não é exagero nem “frescura”, mas uma forma singular de estar no mundo. Ao acolher as diferenças e respeitar os interesses, mesmo que pareçam inusitados, criamos ambientes mais inclusivos. E, convenhamos, todo mundo tem uma paixão que faz o olho brilhar. Então, que tal trocar o julgamento pela curiosidade e ver beleza nas formas únicas de existir?

NO AUTISMO, O HIPERFOCO É SINAL IMPORTANTE

O TEA é uma condição do neurodesenvolvimento que afeta a comunicação, o comportamento e a interação social. Um dos sinais comuns entre pessoas no espectro é justamente o hiperfoco. Para os neurotípicos (quem não está no espectro), o interesse por um tema costuma ser passageiro. Já no autismo, ele tende a ser duradouro e estruturante. Ou seja: não é apenas gostar de um tema. É mergulhar nele por completo. Alguns autistas sabem tudo sobre dinossauros, placas tectônicas, bandeiras ou sistemas de metrô. Outros criam rotinas detalhadas ao redor daquele interesse, como foi o caso do menino Pedro. O especialista reforça que o hiperfoco também pode ser usado como ponte para o aprendizado. “Pais, educadores e terapeutas podem usar essa característica como uma aliada, ajudando a conectar os interesses da pessoa com outras áreas de aprendizado”, diz.

Diagnóstico do autismo: como é feito?

De acordo com o Censo Escolar 2024, o número de alunos com TEA em instituições regulares cresceu mais de 2.000% de 2015 a 2024. Esse crescimento está relacionado a avanços na triagem precoce, maior conscientização da sociedade, qualificação profissional e novas tecnologias de avaliação. “Hoje, muitas crianças são encaminhadas para avaliação clínica antes mesmo do ensino fundamental”, diz Sílvia Kelly Bosi, neuropsicopedagoga e fundadora da Potência – Clínica de Desenvolvimento Infantil. O diagnóstico do TEA é clínico, feito por uma equipe multidisciplinar com ferramentas como: **M-CHAT**: questionário aplicado aos pais de crianças entre 16 e 30 meses.

SRS-2: mensura sintomas do espectro em diferentes faixas etárias.

PROTEA-R: analisa sete domínios-chave, entre eles interação social, comunicação, reatividade sensorial e interesses restritos.

ATA: panorama das competências sociais e comunicativas.

Essas ferramentas são usadas por psicólogos, psiquiatras e neurologistas. Mas cada caso é avaliado individualmente. “Nenhum instrumento define o diagnóstico isoladamente”, diz Sílvia.

Consórcio da beleza

Tratamentos estéticos podem ser pagos via consórcio; mas será que a modalidade vale a pena para esses fins?

Lígia Menezes



Sonha em fazer uma cirurgia plástica ou um tratamento estético, mas não quer se endividar com isso? Você não está sozinha! Cada vez mais mulheres estão apostando em uma nova forma de organizar o orçamento para investir na autoestima: o consórcio da beleza. A ideia é simples: você planeja com antecedência, paga parcelas mensais dentro do seu orçamento e, quando for contemplada, usa o valor da carta de crédito para o procedimento desejado. Segundo a Associação Brasileira de Administradoras de Consórcios (ABAC), essa modalidade cresceu 26,1% em 2024, movimentando quase R\$ 900 milhões só neste ano. E não para por aí: um relatório da consultoria Mordor Intelligence prevê que o setor de procedimentos estéticos no Brasil vai movimentar US\$ 41,6 bilhões até 2028, consolidando o país como um dos maiores mercados do mundo nessa área. Mas será que vale a pena entrar em um consórcio para fins estéticos? A gente analisa para você!

COMO FUNCIONA O CONSÓRCIO DA BELEZA?

Ele segue a lógica de uma poupança coletiva. Um grupo de pessoas contribui mensalmente para formar um fundo comum. A cada mês, uma ou mais participantes são contempladas por sorteio ou lance e recebem uma carta de crédito, que pode ser usada em cirurgias e tratamentos. "O consórcio tem tudo a ver com esse tipo de investimento. Ninguém decide fazer uma plástica de um dia para o outro. É algo que exige planejamento", explica Fernando Lamounier, diretor da Multimarcas Consórcios.

5 dicas para contratar um consórcio estético com segurança

Quer seguir esse caminho? Veja os cuidados essenciais para começar:

1. FAÇA AS CONTAS COM CALMA

O valor da cirurgia ou tratamento vai além do procedimento em si. Lembre-se de incluir exames, internação (se for o caso), medicamentos e os dias de recuperação. Assim, você evita usar suas economias no meio do processo.

2. RESPEITE DSEU ORÇAMENTO MENSAL

Organize-se para que a parcela do consórcio não pese mais do que pode no seu bolso. Uma boa dica é seguir a regra dos 50/30/20:

- 50% da renda para gastos fixos
- 30% para despesas variáveis (incluindo o consórcio)
- 20% para poupança ou reserva

3. DESCONFIE DE PROMESSAS MILAGROSAS

Não existe contemplação garantida. Se você tiver pressa, pode ofertar um lance (de 30% a 50% do valor da carta de crédito) para antecipar o uso. Mas lembre-se: o consórcio é uma alternativa mais econômica do que empréstimos, desde que você possa esperar.

4. CONFIRME SE A CLÍNICA ACEITA CONSÓRCIO

Antes de fechar contrato, converse com a clínica ou profissional responsável e verifique se aceitam esse tipo de pagamento. Algumas empresas têm parceria com administradoras específicas, o que facilita a contratação.

5. ESCOLHA UMA EMPRESA CONFIÁVEL

Para fugir de golpes, procure administradoras autorizadas pelo Banco Central e associadas à ABAC. Assim, você garante que o seu dinheiro está sendo bem administrado e seu sonho, protegido.

12 FORMAS DE AUMENTAR SUA PRODUTIVIDADE!

Organize seu tempo, foque no que importa e transforme sua rotina de trabalho em uma aliada ao seu crescimento profissional

Lígia Menezes

Quer ganhar mais? Comece sendo mais produtiva. Não estamos falando de trabalhar sem parar ou virar a noite no computador, mas de criar uma rotina mais inteligente, com foco no que realmente importa. Com pequenas mudanças de hábito, dá para fazer mais em menos tempo - e ainda se destacar no trabalho. A seguir, veja 12 estratégias práticas que ajudam a dar um up na produtividade e ainda podem abrir caminho para promoções, novos cargos e um salário maior.

1

SIMPLIFIQUE O AMBIENTE

Ambientes poluídos e barulhentos geram distração. Trabalhe em um local organizado, confortável e com o mínimo de interferências. Uma cadeira mais adequada, fone com cancelamento de ruído ou até uma almofadinha para as costas já fazem diferença.

2

MELHORE SUA GESTÃO DE TEMPO

Métodos como Pomodoro (25 minutos de foco e 5 de descanso), GTD (anotar e organizar todas as tarefas) ou o "engula o sapo" (comece pela tarefa mais difícil) ajudam a manter o foco e combater a procrastinação.

3

CORTE TAREFAS REPETITIVAS

Gastar tempo procurando e-mails, planilhas e aprovações suga sua energia. Centralize informações e processos em um só lugar. Isso libera tempo para o que realmente importa

4

APROVEITE SEU MELHOR HORÁRIO

Descubra quando você rende mais: logo cedo, à tarde ou à noite? Agrupe as tarefas mais importantes nesse período e evite agendar reuniões soltas que quebrem seu ritmo

5

UMA COISA DE CADA VEZ!

Multitarefas só atrapalham. Quando tentamos fazer tudo ao mesmo tempo, não fazemos nada direito. Foque em uma tarefa por vez para alcançar o tal "estado de fluxo" e produzir com mais qualidade.

6

PRIORIZE O QUE É IMPORTANTE

Nem tudo é urgente. Aprenda a diferenciar tarefas importantes das que só ocupam tempo. Ligue o que você faz às metas da equipe ou da empresa. Isso mostra iniciativa e posicionamento estratégico.

SILENCIE AS NOTIFICAÇÕES

E-mail apitando? Mensagens pipocando no celular? Desative tudo na hora do foco (ou para sempre). Use os modos "não perturbe" e avise os colegas que você está indisponível por um tempo. Isso ajuda a manter a concentração.

INTEGRE SUAS FERRAMENTAS

Ficar alternando entre apps e plataformas só toma tempo. Tente reunir seus canais de trabalho (chat, e-mail, planilhas) em um único sistema ou ferramenta. Isso agiliza sua rotina e reduz erros.

AUTOMATIZE TAREFAS MANUAIS

Encaminhar e-mails, repetir comandos, atualizar planilhas... tudo isso pode ser automatizado. Com menos processos operacionais, sobra tempo para tarefas mais criativas e estratégicas.

SAIBA DIZER "NÃO"

Não dá pra abraçar o mundo! Recusar tarefas que não são sua prioridade (de forma educada, claro) é sinal de maturidade profissional. Quando você tem clareza do seu foco, consegue entregar com mais qualidade - e ser mais valorizada por isso.

PLANEJE O DIA SEGUINTE

Evite começar o dia perdido entre e-mails e afazeres. Antes de encerrar o expediente, reserve cinco minutos para definir suas prioridades para o dia seguinte. Isso evita ansiedade e dá mais clareza logo cedo.

TENHA CLAREZA COM A EQUIPE

Quando todo mundo sabe o que precisa fazer e onde buscar informações, o trabalho flui. Crie um ponto de referência central com prazos, metas e responsabilidades bem definidas.

8

9

10

11

12

NÃO É DRAMA, É PERIMENOPAUSA

Redução do hormônio estrogênio traz sintomas físicos e desregula emoções; mas dá para lidar com ela de forma leve e consciente!

Jéssica Batista

Você está ali, por volta dos 40, levando a vida no ritmo de sempre, até que o corpo começa a mandar sinais diferentes. A menstruação, que seguia um calendário quase britânico, começa a falhar. O sono fica mais leve, o humor varia sem motivo aparente e os calores. . ah, eles chegam sem pedir licença. Antes de pensar que algo está fora do normal, vale saber: isso pode ser perimenopausa. Uma fase natural, mas pouco falada, que marca o início das transformações hormonais do corpo feminino - e que merece atenção. "O início da perimenopausa pode variar muito entre as mulheres. De maneira geral, ela já pode ser percebida a partir dos 45 anos, embora algumas mulheres já possuam queixas desde os 40", explica a ginecologista Caroline Nakano Vitorino em entrevista à **Ana-Maria**. Nessa fase, o corpo começa a reduzir a produção de estrogênio, causando um verdadeiro efeito dominó de sintomas físicos e emocionais. "Muitos fatores influenciam, desde aqueles ligados à genética aos relacionados à vida cotidiana, cultura e hábitos, como alimentação, atividade física e tabagismo", conta.



SINTOMAS

Se você acha que a sua vida na menopausa pode se resumir a tanto essa fase, é comum surgirem ondas de calor, suor noturno, dificuldade para dormir, irritabilidade, queda na libido e até dores nas relações sexuais. Outro ponto que muita gente desconhece: a queda de hormônios também é comum nesse fase, mas acontece porque a queda hormonal influencia diretamente no seu sistema circulatório, gerando aterosclerose e hipertensão. Não é nada, é química mesmo!

Não só isso, muitas mulheres podem perceber um aumento de peso, especialmente na região abdominal. "Tudo começa com a queda dos hormônios progesterona e estrogênio, que desregulam o metabolismo da glicose, favorecendo o acúmulo de gordura abdominal", detalha Fernanda Escudé, endocrinologista especialista em men绝经.



Dá para passar por isso com mais leveza?

Com certeza! E a boa notícia é que há muita coisa que pode ser feita para melhorar a qualidade de vida nessa fase. "Atividades físicas, alimentação balanceada, evitar o tabagismo, limitar o álcool e buscar apoio profissional fazem toda a diferença", orienta Caroline.

A alimentação tem papel essencial nesse processo. Fernanda destaca que o primeiro passo é entender o que está acontecendo no corpo e, depois, adaptar a rotina com escolhas mais estratégicas, sem dietas malucas ou soluções drásticas. "É possível se sentir melhor, com mais energia e autoestima, mesmo nesse momento de tantas transformações", afirma.

INCLUA NO PRATO - E NO DIA A DIA:

- ➔ Vegetais crucíferos, como brócolis, couve-flor e couve.
- ➔ Proteínas magras, como ovos, peixes e músculo, importantes para manter a massa muscular.
- ➔ Gorduras boas, como abacate, azeite e oleaginosas, que ajudam na produção hormonal.
- ➔ Fibras solúveis, como chia, linhaça e aveia, que equilibram o intestino e a saciedade.
- ➔ Chás termogênicos, como hibisco, chá-verde e gengibre, que ajudam no metabolismo.



VALE LEMBRAR:

- ➔ Fazer musculação de 2 a 3 vezes por semana ajuda a preservar a massa magra e acelera o metabolismo.
- ➔ Dormir bem é essencial: sono ruim bagunça os hormônios da fome e da saciedade, favorecendo o desejo por doces.
- ➔ Evite picos de glicemia: comece as refeições com fibras e proteínas e deixe os carboidratos por último.
- ➔ Nada de dietas radicais! Elas podem prejudicar ainda mais o metabolismo. Consulte sempre seu médico antes de aderir.

QUANDO PROCURAR AJUDA? Se os sintomas estiverem atrapalhando sua rotina, se o ciclo menstrual estiver muito desregulado ou se você estiver sentindo que "algo não está certo", marcar uma consulta com uma ginecologista é o melhor caminho. Só uma avaliação individualizada pode dizer se você está mesmo na perimenopausa.

SUPLEMENTOS QUE PODEM SER ALIADOS

(SEMPRE COM ORIENTAÇÃO):

Magnésio
Ômega-3
Berberina
Vitamina D3 com K2

Casa mais verde!

Aposte nas plantas para deixar cada cantinho da casa mais bonito, saudável e cheio de boas energias

Lígia Menezes

Não importa o tamanho da sua casa: sempre cabe um vasinho de planta para trazer mais vida, beleza e aconchego ao ambiente. Além de decorarem, as plantas ajudam a purificar o ar, elevar o astral e deixar tudo com aquela sensação gostosa de lar. E o melhor: tem espécie para cada cantinho, da cozinha ao banheiro!

COZINHA COM CHEIRO DE TEMPERO FRESCO

Nada como ter ervas fresquinhas ao alcance da mão. Além de práticas, elas decoram com charme.



MANJERICÃO, HORTELÃ, SALSA, ALECRIM E TOMILHO: são ideais para ambientes quentes e úmidos, como a cozinha. Podem ficar próximas à janela, em vasilhos pequenos ou até em uma horta.

SALA CHEIA DE CHARME E BOAS VIBRAÇÕES

A sala é o cartão de visitas da casa. Por isso, invista em plantas que tragam beleza e equilíbrio ao espaço.



PALMEIRA-BAMBU: elegante, tropical e ótima para cantos com luz difusa. Deixa o ambiente leve e sofisticado.

LÍRIO DA PAZ: além de purificar o ar, suas flores brancas e folhas brilhantes trazem uma sensação de calma e frescor.



QUARTO COM CLIMA DE DESCANSO E ACOLHIMENTO

Aqui, a regra é conforto e tranquilidade. Aposte em plantas que criem uma atmosfera relaxante.



LAVANDA: tem perfume suave e propriedades calmantes. Ótima companheira para uma boa noite de sono.

JIBOIA: resistente e fácil de cuidar, adora ambientes com pouca luz e ajuda a purificar o ar. Pode ser pendurada ou colocada sobre prateleiras.



BANHEIRO MAIS FRESCO E COM ENERGIA RENOVADA

Mesmo com pouco espaço ou luz, é possível escolher plantas que se adaptam bem à umidade.



SAMAMBAIA: clássica e cheia de vida, adora lugares úmidos e sombreados. Fica linda em vasos pendentes.

ESPADA-DE-SÃO-JORGE: forte e simbólica, é ótima para purificar o ar e resistente às mudanças de temperatura e luminosidade.



BOAS VIBRAÇÕES

Algumas plantas são famosas por atrair prosperidade e afastar o que não faz bem. Veja quais vale a pena ter por perto:



PLANTA-JADE: associada à sorte e à riqueza, é muito usada na entrada de casas e comércios.



BAMBU DA SORTE: simboliza equilíbrio. O número de hastes influencia: duas para amor, três para felicidade e nove para sorte!



ÁRVORE DA FELICIDADE: como o nome já diz, é perfeita para espalhar boas vibrações e alegria pelos ambientes – e é fácil de cuidar!



SÁLVIA: conhecida por suas propriedades de purificação, é ótima para renovar o ar e afastar más energias.

RETRANCA

curso de astrologia

Aprenda a interpretar seu próprio mapa astral,
de forma simples, prática e transformadora



curso ministrado por **Vanessa Alvaiz**

astróloga, numeróloga, psicanalista junguiana
e professora, Vanessa Alvaiz integra
astrologia e numerologia para orientar
decisões e promover o autoconhecimento.



8.49



Estude do seu jeito e em
qualquer dispositivo

AnaMaria

PERFIL
BRASIL

Aponte a câmera do seu
celular para o QR code
acessado e comece agora



Colar-de-pérola: a suculenta que vira cascata verde

Com folhas redondas e caules pendentes, essa suculenta deixa janelas e prateleiras mais charmosas e pode até ser usada em jardim vertical

Gosta de sol suave e lugar arejado

Prefere luz indireta ou sol da manhã. Evite vento forte, que pode quebrar seus caules finos.

Solo leve e bem drenado

Use mistura de terra vegetal com areia lavada. O substrato deve ficar úmido, mas nunca encharcado.

Regue só quando secar

Coloque o dedo na terra: se sair seco, é hora de regar. No inverno, diminua ainda mais a frequência.

Multiplica fácil por estaca

Corte um ramo saudável e deite sobre o substrato. Ele cria raízes e ajuda a preencher o vaso.

Flores exóticas e aroma de canela

Floresce no inverno com pompons brancos perfumados. Mas cuidado: é tóxica para pets e crianças.



CARAS

ASSINE CARAS COM

30% OFF



QUERO ASSINAR

Promoção válida por tempo limitado

asssineclube.com.br



OBIGADA!

*Você ajudou a mudar a vida dessas pessoas na primeira fase da campanha, que arrecadou **100 cisternas**.*

Agora, nosso objetivo é entregar

MAIS 100 CISTERNAS

*para que essas famílias tenham acesso ao básico, **ÁGUA**.*



**Acesse, doe e
faça diferença
no mundo!**

visaomundial.org.br/sertao

Seja a
câmera do seu
próximo
passo.



Veja no link o documentário
completo que destaca a
resiliência das mulheres diante
da escassez de água e o início
das entregas da primeira fase.

**RESILIÊNCIA NO SERTÃO
A FORÇA QUE
SUPERA A SECA**



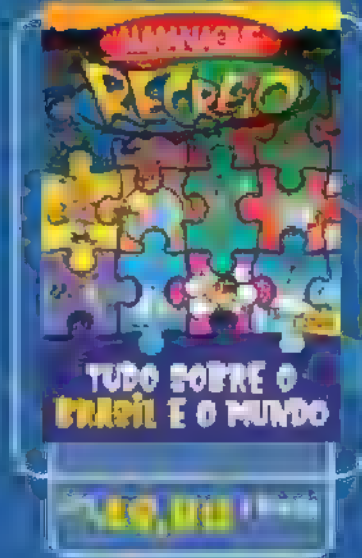
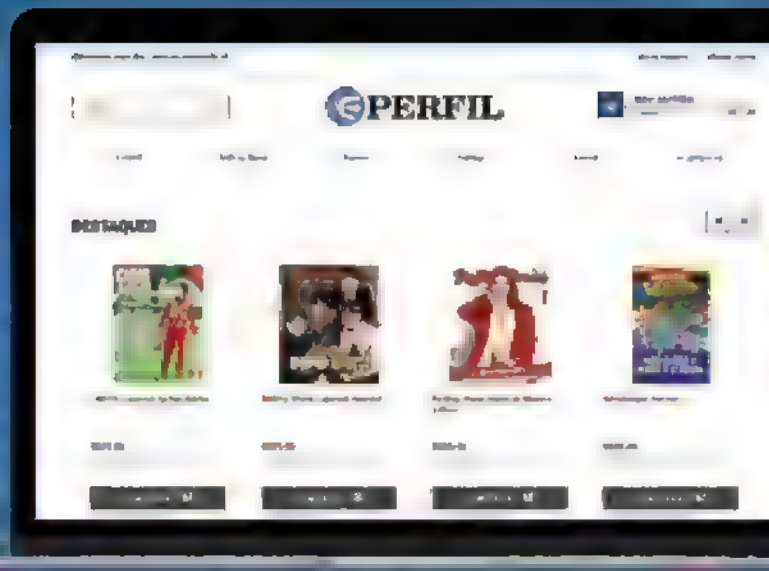
PARCEIRO

CARAS



Visão Mundial

Compre suas
revistas preferidas
**online e receba
no conforto
da sua casa**



Acesse lojaperfil.com.br e compre agora!



PERFIL
BRASIL

revistaanamaria.com.br A

AnaMaria Receitas anamarciareitas.com.br

A festa junina chegou

Receitas
**TESTADAS E
APROVADAS**

Hummmm! Delicias salgadas e sobremesas tradicionais dessa época do ano! Junho é o mês mais gostoso, você não acha?



Pamonha



Quer um spoiler dessa edição?

Arroz com pinhão

Maçã do amor fácil

Canjica leve

Paçoca de biscoito Maisena

Torta de abóbora com carne moída

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de margarina
- 500 g de carne moída
- 1 cebola pequena picada
- 2 tomates sem pele e sementes picados
- Sal, pimenta e manjerição a gosto

Massa:

- 1 ½ xícara (chá) de abóbora cozida e amassada
- 1 ½ xícara (chá) de leite
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- ½ xícara (chá) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Queijo parmesão para polvilhar

MODO DE PREPARO

Refogue a carne na margarina, junte cebola, tomate, sal, pimenta e manjerição. Reserve. Bata os ingredientes da massa no liquidificador. Em forma untada, coloque metade da massa, a carne e cubra com o restante. Polvilhe queijo e asse a 200 °C por 40 minutos.



Rende
8 porções

Muffin de milho com queijo

INGREDIENTES

- 1 lata de milho escorrido
- 1 lata de flocão de milho
- 1 lata de açúcar
- 1 lata de leite
- 3 ovos
- 100 g de queijo minas meia cura ralado
- ½ lata de óleo vegetal
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 xícara de goiabada derretida

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador todos os ingredientes, exceto o fermento, por 3 a 5 minutos. Acrescente o fermento e bata rapidamente apenas para incorporar. Despeje a massa em forminhas de silicone e leve para assar no forno ou na airfryer a 180 °C por 15 minutos. Espere esfriar e sirva com a goiabada derretida por cima, ou ao natural.



RECEITA
ELABORADA
POR ST MARCHE

DIVULGAÇÃO

**Rende
4 porções**

Arroz com pinhão

INGREDIENTES

- 250 g de arroz
- 500 g de pinhões cozidos e descascados
- ¼ xícara (chá) de azeite
- 2 xícaras (chá) de água
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Lave o arroz e escorra. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o arroz até começar a grudar levemente no fundo. Junte os pinhões picados, refogue por mais 1 minuto e tempere com sal. Adicione a água quente, mexa, tampe a panela e cozinhe em fogo baixo até o arroz ficar macio. Acrescente mais água quente, se necessário.

Caldo de milho com gengibre

INGREDIENTES

- 5 espigas de milho
- 1 pedaço de gengibre (cerca de 7 cm), ralado
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de cebola ralada
- 2 xícaras (chá) de leite quente
- Sal e noz-moscada a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe o milho em água com sal até ficar macio. Corte os grãos das espigas e bata no liquidificador com ½ xícara da água do cozimento. Em uma panela, refogue a cebola no azeite, junte o gengibre e o creme de milho. Acrescente o leite e cozinhe até engrossar. Tempere com sal e noz-moscada. Sirva quente.



Divulgação



Cuscuz de arroz

INGREDIENTES

- 100 g de margarina
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- ½ pimentão vermelho
- ½ pimentão verde
- ½ xícara (chá) de molho de tomate
- ½ xícara (chá) de azeitonas pretas picadas
- 1 xícara (chá) de ervilhas frescas
- 3 xícaras (chá) de caldo de legumes
- 3 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1¾ xícara (chá) de farinha de milho
- Sal, pimenta e salsa a gosto
- 1 lata de sardinha

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola e o alho na margarina com azeite. Adicione os pimentões, o molho, as azeitonas, as ervilhas e o caldo. Ferva. Fora do fogo, junte o arroz, a farinha, os temperos e a sardinha. Misture bem, coloque em forma untada e deixe esfriar. Desenforme e sirva.

Carne louca suína

INGREDIENTES

- 3 kg de pernil de porco desossado
- 1 kg de tomate sem pele e sem sementes
- 1 cabeça de alho
- 1 kg de cebola picada
- 1 maço de cheiro-verde picado
- 2 xícaras (chá) de vinagre
- 1½ xícara (chá) de azeite
- 1½ xícara (chá) de óleo
- Sal, orégano e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Corte a carne em tiras finas e misture com os demais ingredientes. Tampe e leve à geladeira até o dia seguinte. Cozinhe na panela de pressão por 1 hora, em fogo baixo após chiar. Verifique o ponto e cozinhe mais, se necessário. Sirva em temperatura ambiente.



Rende
6 porções

DIVULGAÇÃO



Rende
12 unidades

Quentão sem álcool

INGREDIENTES

- 500 ml de suco de maçã concentrado
- 3 xícaras (chá) de água
- 1 pedaço médio de gengibre picado
- 1 laranja com casca e sem sementes, picada
- 4 paus de canela
- 1 colher (sopa) de cravos-da-índia
- 2 xícaras (chá) de açúcar ou adoçante culinário

MODO DE PREPARO

Leve todos os ingredientes ao fogo alto até ferver. Abaixar o fogo e cozinhe por mais 15 minutos. Sirva quente ou morno, em canecas decoradas.

Vinho quente

INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de água
- 4 paus de canela quebrados
- 1 colher (sopa) de cravos-da-índia
- 1 pedaço de casca de laranja (sem a parte branca)
- 2 xícaras (chá) de suco de uva natural
- 2 xícaras (chá) de vinho tinto seco
- 1 maçã sem sementes, picada

MODO DE PREPARO

Ferva o açúcar com a água, a canela, o cravo e a casca de laranja até formar um caramelo claro. Adicione o suco e cozinhe até dissolver o caramelo. Acrescente o vinho e aqueça. Junte a maçã e retire do fogo. Sirva em canecas decoradas.



Cocadinha de milho-verde

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de milho-verde escorrido
- 3½ xícaras (chá) de açúcar
- 200 g de coco ralado

MODO DE PREPARO

Bata o leite condensado com o milho no liquidificador. Transfira para uma panela antiaderente, junte o açúcar e o coco ralado. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até desgrudar do fundo. Despeje em superfície untada, nivele com espátula e deixe esfriar. Corte em losangos.



Rende
40 unidades

Canjica leve

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de milho para canjica
- 2 litros de água
- 4 cravos-da-índia
- 10 paus de canela
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 1 xícara (chá) de leite em pó desnatado
- ¾ xícara (chá) de coco ralado seco
- 1 pitada de sal
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de canela em pó

MODO DE PREPARO

Lave o milho e deixe de molho em água fria por 2 horas.

Cozinhe em panela de pressão com a água, os cravos e 2 paus de canela por 30 minutos.

Reserve 1 xícara do caldo e descarte as especiarias.

Misture o leite, o leite em pó, o coco, o sal, o açúcar, o caldo reservado e o milho cozido.

Leve ao fogo até ferver, mexa bem, retire, distribua em tigelas, polvilhe a canela e decore com os paus de canela restantes.





Rende
10 porções

Curau de milho

INGREDIENTES

- 6 espigas de milho-verde bem frescas
- 1,5 litro de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1½ xícara (chá) de açúcar
- Canela em pó a gosto

MODO DE PREPARO

Corte os grãos com uma faca e bata com o leite no liquidificador. Coe, leve ao fogo com a manteiga e o açúcar, mexendo até engrossar e perder o gosto de milho cru. Transfira para uma tigela e polvilhe canela.

Pamonha

INGREDIENTES

- 6 espigas grandes de milho
- ½ xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de leite de coco
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Descasque as espigas e reserve as palhas. Rale o milho e misture com o açúcar, o leite de coco e o sal. Faça trouxinhas com as palhas, recheie com a massa e amarre. Cozinhe em água fervente por cerca de 90 minutos. Escorra e sirva quente ou fria.



Rende:
8 porções



Rende:
6 porções

Paçoca de biscoito maisena

INGREDIENTES

- 500 g de amendoim torrado sem pele
- 1 pacote de biscoito maisena
- 1 lata de leite condensado

MODO DE PREPARO

Triture o amendoim e o biscoito no liquidificador. Misture com o leite condensado até formar uma massa. Pressione em refratário untado, leve à geladeira por 15 minutos e corte em quadradinhos.



DIVULGAÇÃO

Todas as nossas receitas são feitas com as medidas-padrão de culinária.

TABELA DE MEDIDAS

Açúcar

1 xícara (chá) **180 g**
1 colher (sopa) **12 g**
1 colher (chá) **4 g**

Líquido (água, óleo...)

1 xícara (chá) **240 ml**
1 colher (sopa) **15 ml**
1 colher (chá) **5 ml**

Chocolate em pó

1 xícara (chá) **90 g**
1 colher (sopa) **6 g**
1 colher (chá) **2 g**

Manteiga

1 xícara (chá) **200 g**
1 colher (sopa) **12 g**
1 colher (chá) **4 g**

Farinha de trigo

1 xícara (chá) **120 g**
1 colher (sopa) **7,5 g**
1 colher (chá) **2,5 g**

Quanto servir

Consumo médio
por pessoa:

Massa **100 g**
Arroz **75 g**
Legumes **100 g**
Carnes (filé) **150 g**

Arroz

1 xícara (chá) **200 g**

SEGURANÇA NA COZINHA contra queimaduras

REGRAS DE OURO PARA EVITAR ACIDENTES

- Não use avental de plástico nem ponha panos ou papéis perto do fogo.
- Use os bicos de trás do fogão para fazer frituras e nunca jogue os alimentos na panela. Mergulhe-os com uma escumadeira ou um garfo de cabo longo.
- Mantenha o cabo das panelas voltado para o centro do fogão.
- Proteja as mãos com luvas térmicas ao fazer frituras e retirar panelas do fogão ou travessas do forno.
- Como existe o risco de a fritura respingar, use um jaleco ou blusa de mangas longas.

Maçã do amor

INGREDIENTES

- 4 maçãs vermelhas
- 4 palitos de picolé ou 8 palitos de churrasco
- ½ xícara (chá) de água
- 1½ xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de glucose de milho
- ½ colher (chá) de corante alimentício vermelho

MODO DE PREPARO

Lave, seque e espete as maçãs nos palitos. Misture os ingredientes da calda em uma panela e ferva até ponto de fio grosso. Banhe as maçãs na calda inclinando a panela, escorra e disponha em assadeira untada. Deixe endurecer.

NOVIDADES da semana

BEBIDAS SOLÚVEIS, DO CAFÉ CULTURA

Nas versões cappuccino, chocolate e chái, as bebidas solúveis vêm em latas práticas e cheias de charme. Cremosas e aromáticas, são ideais para momentos de aconchego, com sabores intensos que aquecem o dia.



CUP PISTACHE FIT, DA AMEIZI CHOCOLATES

Recheado com pistache cremoso e coberto por chocolate ao leite, o novo cup da AMEIZI é sem glúten, zero açúcar e livre de lactose.

Serve como pré-treino ou snack saudável.



CLEANPRO WHEY ZERO LACTOSE, DA NUTRIFY

Disponível nos sabores Baunilha e Chocolate, este whey protein tem até 22 g de proteína por dose, é zero lactose, clean label e adoçado com stevia. Ideal para quem busca suplementação leve e de fácil digestão.



FOTOS: DIVULGAÇÃO



PRESIDENTE
Luís Fernando Maluf
VICE-PRESIDENTE
Wardi Awada

DIRETORES CORPORATIVOS

Comercial:
Márcio Maffei
Publicidade:
Fernando Leomil
Finanças e Controle:
Filipe Medeiros
Internet:
Tomás Rocha Sampaio
Marketing e Circulação:
Luciana Romano
Diretora de Redação:
Lana Bitu
Conteúdo digital:
Ademir Correa

AnaMaria Receitas

(Lançada em 1996)

Editora: **Lígia Menezes**
Editora de Arte (colaboradora):
Gizele Agozzino
Revisão: **Hellen Ribeiro**
Fotografia: **Tainara Amaral**;
Prepress: **Emerson Cação**.

A revista AnaMaria pode ser encontrada nas melhores bancas digitais. Qualquer dúvida, você pode entrar em contato diretamente com a banca parceira que você já acessa

**PARA ASSINAR OU RESOLVER OS
ASSUNTOS RELATIVOS À SUA ASSINATURA
DIRETO COM A EDITORA, ACESSE:**
www.assineclub.com.br/faleconosco

SE PREFERIR LIGUE:

São Paulo: (11) 3512-9479
Rio de Janeiro: (21) 4063-6989
Belo Horizonte: 31 4063-8156
Segunda a sexta-feira das 9h às 18h

EDITOR RESPONSÁVEL
Wardi Awada



SALGADOS



COCADINHA DE MILHO VERDE



TORTA DE ABÓBORA COM CARNE MOÍDA



QUENTÃO SEM ÁLCOOL



CUSCUZ DE ARROZ



PAÇOCA DE BISCOITO MAIZENA



CARNE LOUCA SUÍNA



SIGA NOSSO INSTAGRAM
/anamariareceitas



SIGA NOSSO FACEBOOK
/AnaMReceitas

AnaMaria

AnaMaria Receitas